



Tajine van tomaten met 7 groentes en couscous

2 PERSONEN

⌚ 90 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 250 g fijne of middelfijne couscous van durum, spelt, gerst, enz.
- 🍴 250 ml olijfolie, plus een beetje extra
- 🍴 50 g boter
- 🍴 ½ tl smen (gerijpte boter, optioneel)
- 🍴 1 ui, fijngehakt
- 🍴 ½ el ras el hanout
- 🍴 ½ tl kurkuma
- 🍴 ½ tl gemberpoeder
- 🍴 ½ tl paprikapoeder
- 🍴 4 g koriander fijngehakt
- 🍴 4 g bladpeterselie fijngehakt
- 🍴 1 stengel bleekselderij fijngehakt
- 🍴 100 g tomatenblokjes uit blik
- 🍴 1 wortel geschild en in blokjes
- 🍴 2 ronde meiraapjes geschild en in blokjes
- 🍴 ¼ krop witte kool in stukken
- 🍴 1 rode paprika in blokjes
- 🍴 50 g gedopte verse tuinbonen
- 🍴 1 courgette in blokjes
- 🍴 1 aubergine in blokjes
- 🍴 100 g kikkererwten uit blik uitgelekt
- 🍴 zout en peper

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Bereid de couscous volgens het basisrecept, maar dan in bouillon.
2. Doe als je geen couscoussier of stoompan hebt de couscous gewoon in een grote kom.
3. Voeg de olijfolie toe en roer de korrels luchtig met je handen.
4. Schenk 500 ml bouillon bij de couscous.
5. Dek de kom af met plasticfolie en wacht 5 minuten.
6. Roer de korrels daarna luchtig met een vork en voeg de boter en eventuele smen toe.
7. Breng de couscous eventueel voor het toevoegen van het water op smaak met ½ el ras el hanout en ½ tl zout.
8. Bak ondertussen de ui in een beetje olijfolie 5 minuten al roerend op laag vuur in het onderste deel van de couscoussier of in een grote braadpan tot hij verkleurt.
9. Voeg de ras el hanout, kurkuma, het gember- en paprikapoeder toe, en schenk er 1500 ml water bij.
10. Voeg zout en peper toe, plus de koriander, peterselie en bleekselderij.
11. Doe de tomatenblokjes erbij en laat het geheel op laag vuur zachtjes pruttelen.
12. Voeg de wortels en meiraapjes toe en kook ze 10 minuten mee.
13. Doe de witte kool en paprika erbij en kook alles nog 10 minuten.
14. Voeg aan het eind van de kooktijd de tuinbonen, courgettes, aubergine en kikkererwten toe, en kook alles nog circa 8 minuten, nog altijd op laag vuur.
15. Schep de couscous in een berg op een groot bord en schik de gekookte groenten, kikkererwten en tuinbonen er mooi op.
16. Schenk er wat kookvocht over en serveer met een lekkere harissa.

BRON: deliciousmagazine.nl

